



NORGES IDRETTSHØGSKOLE

**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I FYSISK
AKTIVITET OG HELSE 2011/2012**

Individuell skriftlig eksamen

i

FAH 320– Fysisk aktivitet og eldre

Mandag 10. oktober 2011 kl. 10.00–12.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 1 side inkludert forsiden

Sensurfrist: 31. oktober 2011

Tre av fire oppgaver skal besvares.

OPPGAVE 1

Beskriv kort hva alderisme er og drøft hvordan fysisk aktivitet kan redusere alderisme.

OPPGAVE 2

Som instruktør for en gruppe kvinner og menn 70 år + skal du tilrettelegge for en styrketreningstime. Beskriv og drøft hvordan du vil legge opp timen.

OPPGAVE 3

God tilrettelegging av fysisk aktivitet for eldre er viktig. Velg ut to av M'ene og drøft de kort.

OPPGAVE 4

Drøft kort betydningen av styrketrening for eldre kvinner og menn.